

『マタニティヨガや産後ママヨガのインストラクターとして活躍』

笠原 視砂子 助産師

マタニティヨガや産後ママヨガのインストラクターとして活躍

マタニティ・産後ヨガインストラクター

産後のシェイプアップと育児の疲労回復、ストレス解消に

笠原視砂子さん

市

内柏木町にあるナチュラルボディバランススタジオでマタニティヨガと産後ママヨガ、子連れママヨガの3つの教室のインストラクターをしている笠原視砂子さんは、函館中央病院に勤務している助産師でもある。同病院は2010年11月下旬、出産予定の妊婦を対象としたマタニティヨガ教室を開催したが、その講師を務めたのは笠原さんだ。分娩に必要なヨガの呼吸法などを学ぶ教室は人気も高く、これまでに13回、継続的に開催されてきた。

笠原さんは個人的な興味もあり、2010年7月に講習を受けてマタニティヨガのインストラクターの資格(スタジオオキョーマタニティヨガベリシットトレーナー)を取得、さらに2012年には東京で産後ママヨガのインストラクターになるためのトレーニングを行い、ヨガセラピスト協会認定セラピストに認められた。

9月下旬の金曜日、「産後ママヨガ」(生後2カ月から7カ月頃までのベビーとママ)の教室を訪れた。お母さんは赤ちゃんを抱えながら、笠原さんの動きを真似て、「飛行機のポーズ」を決めていく。

出産後の体調を整え、シェイプアップにも効果のある産後ヨガは母親が赤ちゃん連れでヨガを行う。「首が座っていない赤ちゃんでも大丈夫です」と笠原さんは話す。赤ちゃん楽しくふれあうことで、コミュニケーションを深めること

にも結びつく。座りながら体を動かす「骨盤歩き」は、骨盤周囲の筋肉を使うので骨盤矯正にも効果的と教えてくれる。「骨盤底筋群を意識して使うことで、産後の体を回復させることができます」。

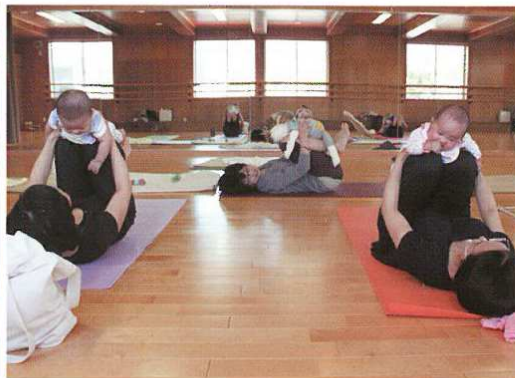
産後ヨガで必ず行うのは「アゲニ・サラ」と呼ばれる独特の呼吸法だ。「息を深く吐きながら、一呼吸で肛門や膈からどんどん引き締めていきます。さらに下腹部からみぞおちまで順番に引き締めて、吐ききったら息を吸ってお腹を膨らませます。これを繰り返すことが、骨盤底筋群の引き締めにも効果的です」。

山下倫子さんと諒くん(10カ月)親子はリラックスしたマタニティヨガ教室のときから通っている。「講師の笠原さんの教え方はすごく上手ですし、育児に関して何でも相談できることも力強い味方です」(山下さん)。教室が行われる日はお母さんも赤ちゃんもぐっすり眠ることができるそうだ。

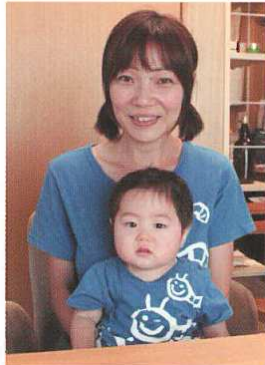
笠原さんは産後の回復していない体に負担をかけない抱っこの仕方や立ち方など、体の使い方も意識して説明している。「赤ちゃんの生理的な姿勢の保持を育児に取り入れることで、お母さんも赤ちゃんも快適に過ごせるように心がけています。お母さんが楽しかったという気分転換ができて、また頑張ろうという気持ちになってもうできれば嬉しいですね」。



講師の笠原視砂子(みさこ)さん



「飛行機のポーズ」



山下倫子(みちこ)さんと諒(まこと)くん親子

